

L'azzardo di Tokyo

Il racconto dell'azzurro Pietro Arese eliminato in semifinale nei 1.500 ai Mondiali di Tokyo. Da Cernusco sul Naviglio allo stadio della capitale nipponica, transitando per Tokorozawa e Shinagawa.

Sotto la pioggia battente di Cernusco sul Naviglio (MI), realizzo che mancano pochi giorni alla partenza per Tokyo, dove correrò l'ultima gara della stagione (possibilmente le ultime tre se comprendiamo i turni di qualificazione per arrivare alla finale). Il tempo che appare sul cronometro puntinato da una miriade di gocce d'acqua è 2'19"70 che, per un atleta il cui obiettivo minimo è entrare in finale ad un Campionato Mondiale sui 1500m due settimane dopo, non è esattamente un'iniezione di fiducia. Poi, però, alla mente affiorano i ricordi delle ultime quattro settimane passate a Celerina (SUI) e tutti i bei allenamenti che ho portato a termine: non è una giornata storta che mi farà crollare il morale.

La World Athletics ha deciso che l'ultima gara della stagione in pista dovrà essere proprio la rassegna iridata e questa, nella mente di un atleta che ha perso più di tre mesi di allenamento durante l'inverno, è un'ottima notizia, perché finire di gareggiare a metà settembre, per chi ha iniziato la stagione ad inizio maggio, significa andare incontro a difficoltà di programmazione non trascurabili. Meno complicato, invece, il compito di chi si è presentato ai nastri di partenza in condizioni quantomeno accettabili ad inizio agosto, come il sottoscritto.

Ad aumentare la self-confidence, si sa di certo che alcuni finalisti alle Olimpiadi dello scorso anno saranno assenti (come Nuguse e Kessler, eliminati durante i "Trials" USA), mentre è in forse la partecipazione di altri (Jakob Ingebrigtsen primo fra tutti). Insomma, una stagione che ad inizio anno non si pensava nemmeno se e come avrebbe avuto luogo si sta trasformando in un'occasione ghiotta.

Mentre solco i cieli dell'Asia e cerco in qualche modo di addormentarmi sui comodi sedili economy, cullato dal silenzio delle turbine aeree, penso che, tutto sommato, la serenità con cui sto affrontando l'avvicinamento (tortuoso) all'evento più importante dell'anno è un ulteriore punto a mio favore, confermato e rafforzato dal calore ed il sostegno che i miei amici e la mia famiglia mi hanno fatto percepire i giorni prima della partenza. Parte di loro mi raggiungerà durante i giorni delle gare.

L'autobus che ci sta portando dall'hotel in cui la FIDAL ha fatto base per il raduno premondiale (città di Tokorozawa) a quello di Shinagawa (Tokyo) dove alloggeranno tutte le delegazioni partecipanti al mondiale, è bloccato in un traffico che ha raddoppiato il nostro tempo di percorrenza, così ho altro tempo per pensare. A tre giorni dalla gara sono ancora convinto che, nonostante tutto, possa ancora fare una bella figura in quello stadio che, quattro anni fa, regalò all'Italia ben cinque medaglie d'oro olimpiche davanti ad un pubblico assente. Dopotutto, in questa settimana di adattamento al clima giapponese e al fuso orario, nulla è andato storto, anzi, il riposo è stato ottimo e gli ultimi ritocchi in allenamento hanno fatto trapelare dei segnali promettenti.

Mi guardo a sinistra, nessuno. Mi guardo a destra, nessuno. Ho davvero vinto la batteria davanti al favorito per l'oro Niels Laros? E gli altri 13 in gara sono davvero arrivati tutti dietro? Di fatica ne ho fatta davvero poca, com'è possibile? Rimango incredulo una decina di minuti, poi inizio a ragionare su come recuperare al meglio per il giorno dopo, anche perché da ieri ho mal di gola e sto prendendo l'antibiotico (motivo in più per restare sorpreso della mia prova di oggi). Raggiungo l'apice della convinzione di poter fare la sorpresa dell'anno fra tre giorni.

Nella mia semifinale ci sono tre campioni del mondo più il favorito per essere il prossimo. Questo non mi spaventa affatto, anzi, "se voglio arrivare davanti in finale dovrò batterli anche oggi" penso mentre stiamo percorrendo il tunnel che ci porta in pista. Questo pensiero mi abbandona a 100m dalla fine, quando le energie sono già esaurite da poche decine di metri e ad un ultimo tentativo di rimonta le gambe rispondono negativamente alla richiesta di farmi accelerare ancora. Attendo che appaiano i risultati sul tabellone ma so benissimo di essere arrivato in fondo al gruppo. È un vero peccato che la mia ultima gara dell'anno sia stata oggi e non fra due giorni, ma devo rendermi conto che la volontà, il desiderio, la convinzione e la tenacia sono limitate da ciò che i muscoli ci possono offrire durante la gara e, dopo una stagione così travagliata, questa volta 36 ore sono poche per recuperare al meglio le energie dissipate durante il

primo turno. Piango a dirotto su mamma, su Rebecca, su Silvano; averli con me è la cosa migliore che possa chiedere in questo momento.

Poso il mio assaggio di sakè e prendo il telefono per guardare i risultati della finale dei 1.500 . Non me la sono sentita di andare allo stadio a vedere la gara. Per due giorni mi sono sentito fuori posto a fare il turista: nella mia testa avrei dovuto essere in albergo a riposarmi e ora dovrei trovarmi in pista, con l' ultima fatica alle spalle da pochi minuti. Guardo la classifica finale e, indipendentemente dall'effettiva graduatoria, ora mi sento meglio, molto meglio, poiché il capitolo "Tokyo 2025" è terminato. Da ora in poi sono ufficialmente in vacanza, come se avessi corso anche questa sera. La mente riesce a guardare avanti e non restare più legata con la forza ai giorni passati.

Durante il periodo peggiore del mio infortunio, quest'inverno, un amico mi scrisse che la parola "atletica", nella sua etimologia, contiene un significato molto profondo di ciò che in effetti un atleta deve vivere durante la sua carriera. Il nostro percorso è ciclico e comprende essenzialmente quattro fasi che si ripetono durante tutto il nostro percorso: soffrire, sopportare, avere coraggio ed osare. Personalmente, durante quest'anno ho attraversato tutte quattro queste fasi. La sofferenza dell'infortunio, la sopportazione della riabilitazione, il coraggio di iniziare a gareggiare quando tutto mi diceva di fare il contrario (a posteriori, risultati compresi) e, infine, l'osare partecipare ad un mondiale con la mentalità di chi ha percorso una strada senza intoppi, con la possibilità elevata di ottenere molto meno del limite della decenza. L'ultima fase, che ho condiviso con voi in queste righe, è ovviamente la più stimolante e la più appagante, ma non ci si può arrivare senza le altre tre, che sono altrettanto importanti, perché ci insegnano come affrontare la parte successiva. Molto spesso la nostra paura di soffrire non ci porta a sopportare, così come la nostra poca attitudine alla sopportazione ci priva del coraggio di metterci in gioco, che a propria volta non ci mette nella posizione di osare e quindi di portare a casa il risultato che abbiamo sempre sognato.

Su un volo di più di dodici ore che torna in Italia si può ricordare tutto questo nei minimi dettagli, ma si può anche pensare alla prossima avventura e sognare ancora in grande

Pietro Arese

